

### **Психологические аспекты занятий физической культурой в условиях ДОУ**

В статье рассматриваются психологические особенности детей дошкольного возраста и выполнено формирование специальной программы занятий физической культурой как средства физического развития детей дошкольного возраста, ориентированной на психологические особенности дошкольников. Даются методологические и теоретические аспекты заявленной темы исследования, которые могут быть положены в разработку методики работы инструктора по физической культуре в детском дошкольном учреждении.

*Ключевые слова:* психологические особенности, дошкольный возраст, мотивация на занятиях физической культурой.

**E. Ponomareva, L. Boyarskaya**

### **Psychological aspects of physical education in pre-school settings**

The article deals with the psychological characteristics of preschool children and the formation of a special program of physical education, as a means of physical development of preschool children. Methodological and theoretical aspects of the stated research topic are given, which can be used in the development of methods of work of a physical education instructor in a preschool institution.

*Keyword:* psychological feature, preschool age, motivation in physical education classes.

В настоящее время все больше дошкольных образовательных организаций уделяют внимание физическому развитию детей в связи с фактом негативного влияния гиподинамии, связанной с процессом глобализации и формированием устойчивых тенденций на проведение времени за компьютерами, телевизорами, игровыми пристав-

ками. В условиях растущей занятости родителей и невозможности, а зачастую и нежеланием заниматься физическим воспитанием своих детей, ДОУ остаются единственными организациями, чья профессиональная деятельность должна направляться на преломление данной негативной ситуации. В то же время, как показывает практика, дети, которые проявляют незначительную физическую активность, в большей части склонны к заболеваниям и психическим расстройствам в будущем, что и составляет в конечном счете негативную тенденцию.

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что в процессе физического воспитания дошкольников большое внимание уделяется развитию физических качеств и двигательных возможностей, но не всегда учитываются психологические аспекты.

Данная исследовательская работа посвящена проблеме исследования и внедрения методик физического воспитания дошкольников, основанных на учете психологических аспектов.

*Цель исследования* — теоретическое и экспериментальное обоснование программы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с учетом психологических аспектов.

*Гипотеза исследования:* мы предполагаем, что учет психологических аспектов организации занятий физической культурой в ДОУ будет способствовать более эффективному развитию основных двигательных качеств и психофизических показателей у детей старшего дошкольного возраста.

*Объектом исследования* является процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

*Предмет исследования* — программа физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, основанная на учете психологических аспектов.

Фундаментальный уровень составили работы исследователей, которые легли в основу нашей работы: научные теории обучения, образования, воспитания средствами физической культуры — Виленский М. Я., Виноградов П. А., Кузнецов В. С., Холодов Ж. К., Лях В. И. и др.; исследования, рассматривающие особенности оздоровительных программ, методик и технологий, реализуемых в системе ДОУ, — Семенович А. В., Зинкевич-Евстигнеева Т., Маханева М. Д.,

Змановский Ю. Ф., Парамонова Л. А., Давидчук А. Н., Тарасова К. В. и др.; исследования, изучающие особенности психического развития детей дошкольного возраста, — Эльконин Д. Б., Выготский Л. С., Лурия А. Р.

Для решения задач магистерской диссертации в работе применены следующие методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы и анализ документов планирования процесса физического воспитания в ДОУ; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

*Экспериментальная база исследования.* Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина», Институт физической культуры, спорта и молодежной политики. Педагогический эксперимент проводился на базе МБДОУ № 83 г. Каменска-Уральского.

Были выбраны две старших группы МБДОУ № 83 в количестве 22 детей 2013–2014 годов рождения.

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время недостаточно методик физического воспитания дошкольников, основанных на учете психологических аспектов.

В процессе занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях изучение и учет психологических аспектов имеет большое значение, так как восприятие внутренних и внешних факторов напрямую связаны с психикой ребенка. Под внешними факторами понимается организация, содержание, условия занятий физической культурой. А под внутренними факторами понимается вся совокупность индивидуальных, личностных особенностей дошкольника. Отношение ребенка к тому, что он делает на занятиях физической культурой, может повысить или снизить эффективность различных видов деятельности: интеллектуальной, игровой спортивной и др.

На сегодняшний момент в системе физического воспитания, как правило, используются следующие устоявшиеся организационные формы двигательной активности воспитанников ДОУ в период дошкольного детства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия,

ритмика, физкультминутки на занятиях, подвижные игры на прогулках, спортивные праздники. В структуру занятий могут включаться упражнения по развитию мелкой и общей моторики, пластичности, равновесия и координации, которые в целом благоприятно влияют на психоэмоциональную сферу дошкольников.

Создание благоприятных условий для физического и эмоционального развития личности дошкольника решается через оптимизацию физического развития воспитанников ДОУ, через получения ими определенного положительного тонуса от движений, а также от радости совместного соревнования.

Цель исследования заключалась в создании программы по физической культуре с учетом психологических аспектов: создания многообразной предметной среды; сенситивных периодов развития психофизической среды дошкольников; индивидуальных особенностей; гендерных особенностей; особенностей социально-коммуникативного развития: социометрическое исследование; особенностей познавательного развития дошкольников: оценка внимания, памяти, мышления; особенностей личностного развития.

Методика занятий в рамках настоящего исследования включает ориентированные на учет психологических аспектов комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы упражнений для развития мелкой моторики, комплексы дыхательных упражнений, психогимнастику, упражнения на расслабление, сказкотерапию.

Методика построена на принципах индивидуализации, систематичности, учета возрастных и гендерных особенностей, новизны и разнообразия, длительности и умеренности.

В ходе эксперимента использовались методы рассказа и показа, строгого регламентированного упражнения, игровой.

После внедрения методик, ориентированных на психологические особенности старших дошкольников, количество детей с низким уровнем физической подготовленности снизилось на 15 %, количество дошкольного детей со средним уровнем сократилось на 43 %. Показатель выше среднего увеличился на 7 %, средний уровень физической подготовленности показали на 36 % дошкольников больше, чем на констатирующем этапе исследования (рис. 1).

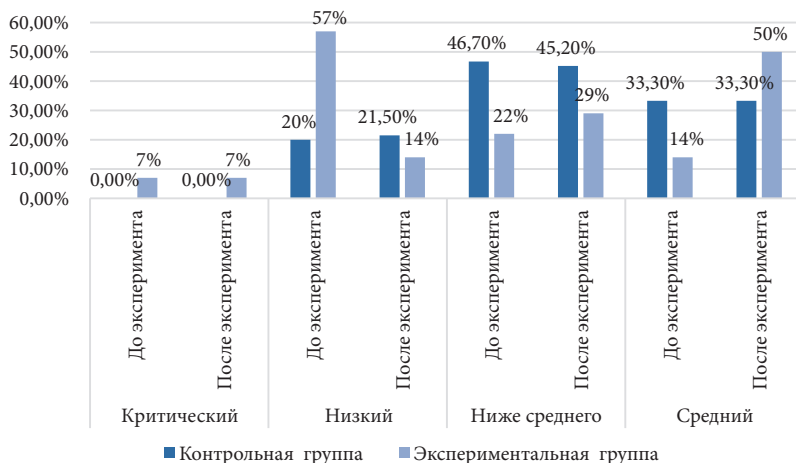


Рис. 1. Уровень физической подготовленности старших дошкольников на контрольном этапе исследования

Выявлено, что разработанная нами программа, ориентированная на учет психологических аспектов, способствовала повышению уровня развития физических качеств, совершенствованию психических процессов.

УДК 159.913

И. О. Ушаков, Г. И. Семёнова

### Выявление влияния распространения COVID-19 на нейрофизиологическое и физическое состояние студентов-спортсменов

В статье описаны нейросенсорные процессы центральной нервной системы студентов-спортсменов и влияние распространение COVID-19 на них. Было проведено исследование психологической подготовленности спортсменов с помощью тестирования комплексом «Нейро-софт». В ходе исследования было выявлено, что после долгого периода самоизоляции у студентов-спортсменов снизилась средняя скорость